

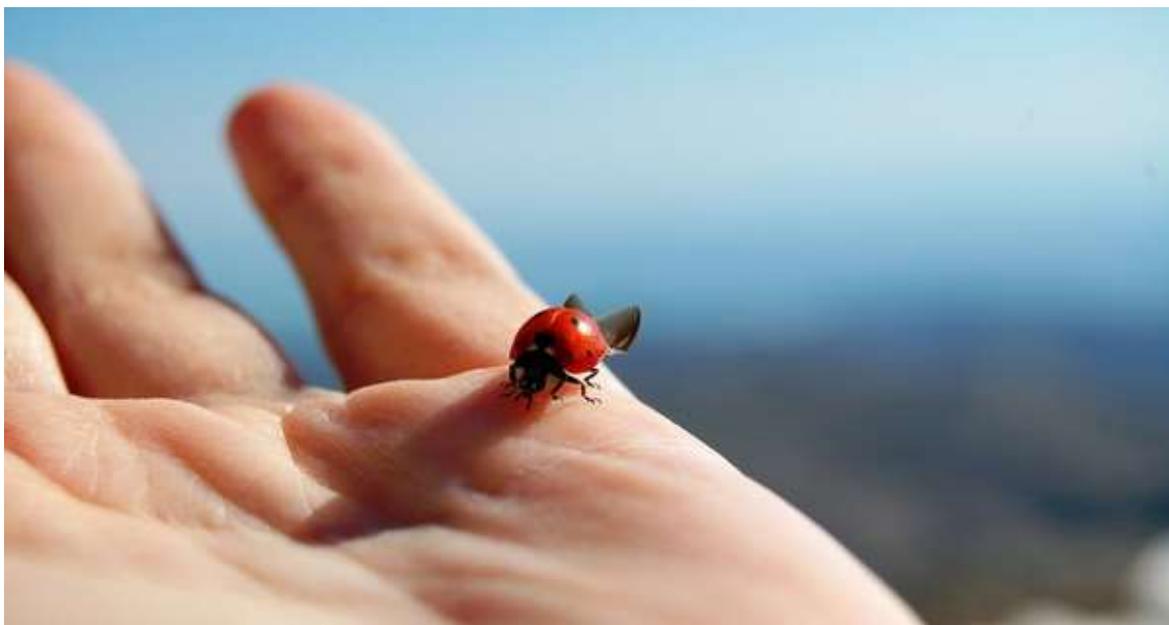


## Wie Sie das Glücklich-sein lernen und trainieren können - wenn Sie es wirklich wollen



1

Das Glück, denken die meisten Menschen, ist etwas, das man hat- oder nicht. Man gewinnt im Lotto, findet jemanden, der einen glücklich macht, oder es fällt einem durch irgendeinen anderen Zufall in den Schoß.



Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Sie das Glücklich-sein lernen und trainieren können wie jede andere Fähigkeit auch. Schritt für Schritt, Tag für Tag, für den Rest Ihres Lebens. Vorausgesetzt natürlich, Sie sind bereit, den Preis dafür zu bezahlen.

Die **zwei größten Hindernisse**, die Ihnen dabei im Wege stehen, sind wahrscheinlich **Ungeduld** und **Bequemlichkeit**.

Schließlich ist es nichts Anderes als Ungeduld und Bequemlichkeit, wenn Sie denken, Sie müssten nur einen günstigen Kredit aufnehmen, um sich das Haus, das Auto oder den Urlaub zu kaufen, von dem Sie schon eine Ewigkeit träumen.

Einmal ganz ehrlich: Wissen Sie nicht schon längst, dass man Glück nicht kaufen kann? Sonst müssten ja alle die vielen Millionäre in der Welt unsagbar glücklich sein. Denken Sie, dass sie es tatsächlich sind?

**Glücklich, daran gibt es keinen Zweifel, macht uns nicht das, was wir besitzen, sondern das, was wir aus dem machen, was wir besitzen.** Klingt das nicht vernünftig? Trotzdem werden wir ein Leben lang nach dem Prinzip erzogen, dass Leistung und Fortschritt, Geld und Besitz, Wissen, Einfluss und der Frieden in der ganzen Welt die Garanten für ein glückliches Leben wären.

Bilden Sie sich doch einmal in aller Ruhe Ihre eigene Meinung zu folgenden Behauptungen:

2

- Wer den ganzen Tag nur darüber nachdenkt, wie er mehr und bessere Leistungen für andere erbringen könnte, hat keine Zeit dafür, über sein eigenes Glück nachzudenken.
- Der wirkliche Fortschritt in unserer Zeit besteht darin, zurück zu sich selbst zu finden.
- Wenn Ihnen Geld und Besitz mehr Sorgen als Freude machen, warum haben Sie dann nicht schon längst etwas in Ihrem Leben verändert?
- Wissen, sagt man, sei Macht. Aber Macht hat noch nie jemanden glücklich gemacht. Oder kennen Sie jemanden?
- Und ist es nicht der Gipfel der Bequemlichkeit, sich ständig um den Frieden irgendwo draußen in der weiten Welt Sorgen zu machen, statt damit anzufangen, Frieden mit sich selbst zu schließen?

Niemandem, der sich ernsthaft auf die Suche nach seinem persönlichen Glück macht, bleibt die eine, alles bestimmende Entscheidung erspart:

- **Überlasse ich mein Glück der Hoffnung, dem Zufall oder anderen Menschen und ihren Versprechungen?**
- **Oder lasse ich nichts unversucht, es an jedem weiteren Tag meines Lebens aus eigener Kraft zu erlangen?**

Wenn Sie den bequemen Weg wählen, heißt das keinesfalls, dass Sie deshalb unglücklich sein müssen. Es mag Ihnen Befriedigung verschaffen, die Verantwortung für Unglück, Niederlagen und Enttäuschungen auf andere Leute, den Zufall oder das Schicksal abzuwälzen. Nichts ist einfacher, als sich einzureden: „Ich bin vom Pech verfolgt.“ Oder: „Ich habe es ja versucht, aber ich schaffe es eben nicht“



Die Entscheidung, sein Glück aus eigener Kraft zu erlangen, lässt allerdings keine Entschuldigung mehr zu. Sie bedeutet:

3

- Sie wissen selbst, was Sie im Leben wirklich glücklich macht, damit niemand anderer es Ihnen einreden kann.
- Sie kennen die Fähigkeiten, die notwendig sind, um glücklich sein zu können.
- Sie kennen die Hindernisse, die Ihrem Glück im Wege stehen, und meistern sie, statt ihnen auszuweichen.
- Sie nehmen sich an jedem Tag die Zeit, an Ihrem Glück zu arbeiten, es immer besser zu lernen und zu trainieren.

Um es noch einmal zu sagen:

Glücklich-sein kann man lernen und trainieren, wie jede andere Fähigkeit, für die es uns wichtig genug erscheint, unsere ganze Energie einzusetzen.

Es gibt kein allgemein gültiges Rezept für Glück. Was andere glücklich macht, muss keinesfalls Sie ebenso glücklich machen.

Deshalb ist das Bemühen um sein persönliches Glück auch Ihre ganz persönliche Sache.

Wie Sie es erlangen können, darum geht es in Ihrem eigenen Lebens-Handbuch für Ihr persönliches Lebens-Glück!

Stand: 2024-03-01